

チーズオムレツ



調理時間
12分



*材料は1人分の量です。

<材料>

●卵	} A	1個
●牛乳		小さじ1
コンソメ		少々
塩		少々
こしょう		少々
●ベーコン		1枚
●ほうれん草(冷凍)		10g
●ミニトマト		1個
●はんぺん		1/4枚
●ピザ用チーズ		適量
ケチャップ		適量



<作り方>

- ① ほうれん草は解凍する
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせる
- ③ ②に1cm幅に切ったベーコン、ほうれん草、半分にしたミニトマト、はんぺん、ピザ用チーズを加えて混ぜ合わせる
- ④ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する
- ⑤ 一度取り出して少し混ぜ、電子レンジ(600W)で再度3分加熱する
- ⑥ 余熱でしばらくおいて火を通す
- ⑦ お皿に盛り付け、ケチャップをかけて完成

はんぺんは袋の上から揉むと混ぜやすいリン!



各材料の前にある記号は3つの食品群を示しています

- 体をつくるもとになるもの
- エネルギーのもとになるもの
- 体の調子を整えるもの